

# NÁŠ KONZUM

informační občasník pro členy, zaměstnance a přátele KONZUMu Ústí nad Orlicí

KONZUM

JARO  
2022

coop

SKUPINA COOP

ČLENSKÁ  
KARTA

NÁŠ ČLEN čerpá výhody

NOVĚ

KONZUM  
pro členy

UVNITŘ  
ČASOPISU

Novinky a změny v našem občasníku

O kávě pražené v regionu

Těchonín po rekonstrukci v novém

Neziskovkám v regionu bylo předáno 412 124 Kč

Objednávka potravin do výdejních boxů

# S jarem přichází novinky a změny v našem občasníku



Miloslav Hlavsa, ředitel družstva

s členskými slevami a kupony, ale nyní budou nově přímo součástí časopisu. Příbalem i nadále zůstane časopis COOP Rádce a pro děti také COOP Čiperka. V tomto jarním vydání

Vážení členové, spolupracovníci a přátelé KONZUMu, rád bych vás seznámil s několika změnami ve vydávání občasníku Náš KONZUM, které jsme pro letošní rok naplánovali. Již delší dobu jsme přemýšleli, že místo pěti vydání ročně přejdeme na čtyři a to v modelu jaro, léto, podzim, zima. Lépe to totiž vystihuje nákupní sezony a navíc nám to umožní alespoň trochu zkrotit stále rostoucí náklady na výrobu a distribuci. Ze stejného důvodu již nebudeme

tisknout samostatnou brožuru

naleznete i aktualizovanou nabídku mobilních služeb pro členy KONZUMu, která je ve srovnání s dalšími operátory na trhu velmi zajímavá. Jednotlivé nabídky platí jak pro členy, tak pro jejich rodinné příslušníky. Nově jsou v nabídce vyšší mobilní tarify s daty 30 GB a 50 GB za velice zajímavé ceny. Součástí jsou nejen mobilní tarify, ale také možnost využití pevného internetu kabelem i vzduchem, kde máme v současné době největší pokrytí na trhu.

Vzhledem k tomu, že již většinu výhod, které členům poskytujeme, lze uplatnit pouze předložením členské karty na prodejně a nemusíte si kupony vystřihovat, jedná se vlastně pouze o informativní záležitost. Ale abyste si nemysleli, že chceme omezit naši vzájemnou komunikaci, rádi bychom zlepšili informovanost o členských slevách přímo v prodejnách a v průběhu roku bychom chtěli přidat pro zájemce i elektronickou komunikaci prostřednictvím e-mailů. Věříme, že tyto změny nám umožní zvýšit atraktivitu členských benefitů, což je naší trvalou a největší ambicí.

Miloslav Hlavsa, ředitel družstva

  
**coop - BOX**  
WWW.COOP-BOX.CZ

**SUPERMARKET @ ON-LINE**

VIČE NEŽ 4 500 POLOŽEK ZA INTERNETOVÉ CENY!

**VÝDEJNÍ BOXY V ÚSTÍ NAD ORLICÍ  
24 HODINOVÝ PROVOZ**



Výdejní boxy jsou umístěny v Ústí nad Orlicí u prodejny:

- **KONZUM u Vajnlicha (17. listopadu 70)**
- **FORTEL (Moravská 482)**
- **chlazené boxy • 24 hod. provoz • platba kartou předem**

## Je to tak snadné!



### Registrace

Před prvním nákupem je nutné se v rámci kvality služby registrovat.



### Přihlášení

Při každém dalším nákupu zadáváte před vkládáním do košíku už pouze vámi zvolené heslo a e-mail.



### Výběr a objednávka

Vybírejte z nabídky potravin, nápojů, drogerie a dalšího zboží. Zvolte datum závozu a objednejte. Minimální hodnota objednávky je 300 Kč.



### Vyzvednutí a platba

Zboží si vyzvednete ve výdejním místě, které si zvolíte.



**Jste-li členem družstva KONZUM, zadejte při registraci číslo své členské karty, poté vám bude kredit přičten na vaše konto, jako při běžném nákupu, takže o nic nepřijdete.**

Po vyzvání k vyzvednutí SMS zprávou bude zboží připravené ve výdejním boxu u prodejny.

Součástí SMS zprávy je PIN kód, který slouží k vyzvednutí objednávky.

Objednávku si poté vyzvednete do 24 hodin. Pokud tak neučiníte, objednávka bude z výdejního boxu přesunuta na prodejnu.

Po příchodu k výdejnímu boxu zadáte PIN kód ze SMS zprávy a objednávka vám bude vydána.

Aktuálně není možné do výdejního boxu objednat alkohol.

**WWW.COOP-BOX.CZ**



Stačí na prodejních sítích KONZUM předložit vaši členskou kartu a sleva bude uplatněna. Kuponky není třeba stříhat.



### Česká rajčata



Sleva 20 % na česká rajčata (čerstvá i sušená) při každém nákupu do 17. 4. 2022.



### Ranko



Sleva 20 % na celý sortiment výrobků Ranko (mléko a mléčné výrobky) při každém nákupu do 17. 4. 2022.



### Fortel JKZOO



Sleva 20 % na celý sortiment prodejen Fortel a JKZOO v Ústí nad Orlicí a České Třebové od 14. 3. do 20. 3. 2022.



### Clean & Clean Doma



Sleva 20 % na celý sortiment výrobků Clean & Clean a Doma (čistič a úklidové prostředky) při každém nákupu do 17. 4. 2022.



### Káva



trvalá nabídka KONZUM pro členy

Nabídka platí pro čerstvě připravované espresso, latte či cappuccino z kvalitní zrnkové kávy od regionálního dodavatele.

**KONZUM Cafe:** Helvíkovice, Hnátnice, Letohrad (náměstí), Opočno (náměstí), Písečná, Potštejn, Ústí nad Orlicí (Nová Louže), Vamberk (Jiráskova), Vraclav, Žamberk; **KONZUM:** Bystřec, Dobříkov, Doudleby nad Orlicí, Dolní Morava, Horní Čermná (centrum), Klášterec nad Orlicí (dolní), Kunvald (horní), Lanškroun, Letohrad (Orlice), Rudoltice (Zámeček), Řetová, Slatina nad Zdobnicí, Tatenice, Ústí nad Orlicí (Družba), Výprachtice.



9,90 Kč/ks



- dětské hřiště pro děti od 3 do 10 let, do výšky max. 140 cm, max. 90 minut
- vstup pouze v ponožkách, s náramkem zakoupeným v prodejně Big mini (Ústí nad Orlicí) nebo KONZUM Cafe (Žamberk), v doprovodu osoby starší 18 let
- pravidelně dezinfikováno

Ústí nad Orlicí  
NG Nová Louže  
90 minut, běžná cena: 39 Kč

Žamberk  
90 minut  
běžná cena: 49 Kč



### Pizza Giovanni

- až 8 druhů o průměru 33 cm
- doba pečení max. 10 min
- pizza s sebou do krabice: + 9,90 Kč

Pečeme v KONZUM Cafe: Hnátnice, Opočno (Kupkovo nám.), Písečná, Potštejn, Ústí nad Orlicí (Nová Louže), Vamberk (Jiráskova), Žamberk; běžná cena: 119 Kč

**KONZUM:** Brandýs nad Orlicí, Broumov, Červený Kostelec, Česká Skalice, Dolní Dobrouč, Dolní Morava, Doudleby nad Orlicí, Horní Čermná, Choceň, Jablonné nad Orlicí, Kvasiny, Lanškroun, Rudoltice, Ústí nad Orlicí (Hylvátý), Vamberk (Struha).



## Velikonoční objednávka

Objednejte do 25. 3. 2022  
Nakupte od 11. 4. 2022

**Biskupský beránek**  
v tmavé polevě  
550 g



89,90 Kč/ks  
MAX 2 ks

Objednejte do 25. 3. 2022  
Nakupte od 14. 4. 2022

**Mazanec velký máslový**  
600 g



74,90 Kč/ks  
MAX 2 ks

Objednejte do 25. 3. 2022  
Nakupte od 11. 4. 2022

**České křížaly**  
(mix sušeného ovoce a ořechů)  
bal. 500 g



169,90 Kč/ks  
MAX 2 ks

**OBJEDNÁVÁM:** 1 ks 89,90 Kč 2 ks 179,80 Kč 1 ks 74,90 Kč 2 ks 149,80 Kč 1 ks 169,90 Kč 2 ks 339,80 Kč

Biskupský beránek  Mazanec velký máslový  České křížaly

Objednávající (jméno a příjmení): \_\_\_\_\_ telefon: \_\_\_\_\_ prodejna: \_\_\_\_\_

Psal se prosinec roku 2017 a Daniel Lexa stál na úpatí Kilimandžara v Tanzánii. Kam oko dohlédlo, tam byly vzrostlé banánovníky, pod kterými se rodila zrnka úžasné arabiky. Tak začíná příběh Daniela Lexy, kterého nadchnul šálek čerstvě upražené kávy na jedné z místních plantáží. Splnil si sen a nedaleko Pastvinské přehrady vybudoval vlastní pražírnu Lexa coffee. Kávu dnes dováží z Papuy Nové Guineje, Brazílie, Kolumbie, indonéského ostrova Jáva a nově také z Hondurasu. Všechny druhy této kávy pražené v regionu zakoupíte na [www.coop-box.cz](http://www.coop-box.cz) nebo na prodejně KONZUM v Žamberku.



## „Chut'ové profily káv jsou jedna velká věda,“ vysvětluje Daniel Lexa



Daniel Lexa, majitel pražírny

**Pane Lexo, popište prosím krátce, co všechno kávu cestou z plantáže do pražírny v Pastvinách čeká? Čím vším si musí projít, než se nám dostane do hrnku?**

Než se z kávovníku v Kolumbii stane chutné espresso u nás doma je ta cesta poměrně složitá a dlouhá. Po dozrání a sklizni kávových třešní na plantáži dojde k odstranění dužiny a následnému sušení kávových zrn na přímém slunci. Po vysušení kávových zrn dojde ještě k odstranění pergamenové slupky, zabalení do jutových pytlů (60 - 80kg/pytel) a můžeme kávu připravit k dlouhé cestě přes oceán do přístavu v Hamburku. Odtud kamionem do Prahy do mezikladu. Dříve jsem si po menším množství dovážel kávu do pražírny sám, nyní, při zvýšené poptávce, využívám expediční služby.

**Jak dlouho se vlastně zrna praží?**

Záleží na chuťovém profilu každé kávy a praženém množství. Zpravidla se při 250 °C

praží v průměru 20 minut. Nejdůležitější ze všech úkonů je poznat, kdy už je káva upražená, nikoliv přepražená nebo nedopražená. Na tento úkon mám odhadem 15 vteřin. Poté se káva vysype do chladicího koše, kde následně musí dojít do 1 minuty k ochlazení na 100 °C a v následujících 3 minutách musí mít zrna pokojovou teplotu.

**Jak moc se chuťově liší káva z jednotlivých zemí nebo kontinentů? Poznám to i laik?**

Chuťové profily káv jsou jedna velká věda. Podobné je to i s vínem. Na stejné plantáži můžeme mít velmi odlišné sklizně. Záleží na poměru slunečního svítu, závlahy a metodě zpracování. Samotný pražič poté může vše buď podtrhnout, nebo to poslat do „kopru“.

Jako laik určitě poznáte rozdíl mezi arabickou a robustou, chuťový profil robusty je zemitější. Rozdíl lze zpozorovat i pohledem. Robusta má zrna více dokulata s rovnou rýhou uprostřed. Oproti tomu arabica má chuťové profily obsahující čokoládu, koření, ovoce, karamel... s oválnými kávovými zrny se zakřivenou rýhou.

**Pěstuje se vůbec káva někde v Evropě?**

Bohužel, určitě by byl import daleko jednodušší. Kávovník roste ve vyšších nadmořských výškách při vysoké vlhkosti a větším rozdílu teplot během dne a noci. V našich zeměpisných šířkách by káva v zimě zmrzla. Největšími vývozci kávy jsou státy Jižní Ameriky, Střední Afriky a Indonésie.

**Dlouhé roky tu lidé pili v podstatě jen hořkou a nekvalitní robustu, takže si na**

## Jak to máme s kávou v Česku

Dnes už si většina z nás nedokáže představit ráno bez šálku výborné kávy. Vždyť také průměrný Čech vypije tři kilogramy kávy ročně. Celkově tak Česká republika spotřebuje 19 500 tun kávy za 6,5 miliardy korun ročně. A to už jsou hodně vysoká čísla. Káva slouží jako ranní rituál, osobní odměna nebo dokonce jako příjmový barometr. Podle průzkumů chudší domácnosti nakupují raději instantní a mletou kávu, s rostoucím příjmem roste popularita kávy zrnkové.

**tu chuť zvykli. Kvalitní káva jim připadá kyselá. Čím byste jim doporučil začít?**

Dle mého je to mýtus. Kvalitní káva nemusí být nutně kyselá. Já osobně kyselou kávu rád nemám a troufám si za sebe říci, že kyselá není žádná z mých káv. I když 100 lidí, 100 chutí. Proto se v polovině minulého roku povedlo udělat degustační sadu všech 5 druhů káv, které nabízím. Věřím tomu, že tam si každý najde to, co mu vyhovuje.

**Lidé pijí kávu často doma. Jaké jsou nejlepší a nejběžnější metody přípravy kávy?**

Českým domácnostem bohužel stále vládne „český turek“. Troufám si říci, že tato metoda přípravy je pomalu na ústupu. Potíž není v tom, že nám ulpívají rozemletá zrníčka kávy mezi zuby, ale čím déle je káva zalitá horkou vodou, tím více se z ní vylouhuje látek, které mohou působit karcinogenně.

Nejlepší způsoby na přípravu jsou poté otázkou cenového rozpočtu domácnosti. Cenově přijatelné, v rámci pár stokorun, jsou v oblíbené různé filtry (Chemex, V60, French press, Aeropress). Hojně využívanou metodou je i moka konvička. Hitem poslední doby jsou moderní automaty, které udělají vše za vás, říkám tomu káva na tlačítko.

### Zmiňujete „kávu na tlačítko“. Káva připravovaná z čerstvě namletých pražených zrn versus různé, dnes moderní, kapsle. Co Vy na to jako odborník?

Kávévé kapsle jsou dosti kontroverzní, patří k velmi oblíbeným způsobům přípravy kávy napříč celým světem. Jejich jedinou výhodou vidím v pohodlnosti. V kapslích většinou bývá káva, která by se jako zrnková neprodala. Podle mě není nad to mít kávu jako celek, přivonět si k ní, prohlédnout si zrníčka a ve skutečnosti vidět co vlastně pijí. Přeci jen ta vůně, když si doma kávu sám umelu, je neodolatelná. No ne?

### Existuje nějaký „kávoový mýtus“, který by se měl nadobro vymýtit?

Kávoových mýtů je spousta. Zmíním zde za sebe ten, ze kterého je v šoku snad každý z návštěvníků mé pražírny.

Káva před, během i po upražení nevoní. Káva začíná vonět s časovým odstupem 1-3 dní od upražení. Vybavuje se mě jedna konkrétní situace. Během mého pražení zazvonila poštačka a pronesla pro mě nezapomenutelnou větu: „Nepálí se Vám tady něco?“, má odpověď byla, že ne, že pražím kávu. Její podezřívavý pohled mluvil tak, že si asi vymyslím nebo se snažím zamaskovat nějakou nehodu v kuchyni. Ve skutečnosti je káva opravdu během pražení cítit, jako by se něco pánilo. Linoucí se vůně, co vytáhne z postele celé město, je opravdu možná pouze v reklamách.

### Cukr a mléko – ano/ne?

U dobré kávy ani jedno. Pokud ke vši směle narazím na kávu, která s prominutím stojí za nic, požádám o cukr i mléko (doutám, že to teď nechte nějaký hostitel, kterému jsem to provedl). U ostatních lidí mě to neuráží, přeci jen káva musí hlavně chutnat. Pokud k tomu někdo potřebuje mléko a cukr, tak ať.

### Jaké jsou nyní Vaše kávoové plány v Lexa coffee?

Můj největší dosavadní kávoový plán na první polovinu letošního roku je přesunout současnou pražírnu o patro výš tak, abych v ní mohl pořádat své vlastní přednášky, workshopy, případně i degustace kávy. Vzhledem k tomu, že Lexa coffee je pouze mým koníčkem, kterému věnuji naprostou většinu svého volného času po práci a víkendech, nejde si dělat velké plány. Proto mám radost vždy, když se něco nového opravdu podaří. A můj čas tak nepříjde vničen.

Na závěr bych chtěl zmínit, že spolupráce s KONZUMem je pro mě obrovským zadostiučiněním, že co dělám, dělám správně. Obdivuji, s jakou vervou se KONZUM pere s nadnárodními řetězci v mém okolí a musím říct, že z mého pohledu se mu to daří. Mnohdy objednávka pro velkoobchod KONZUMu pro mne znamená 1-2 dny dovolené, ale jsem vždy nesmírně rád, že přijde. Jen tak si mohu plnit své sny o vlastní pražírně.

## Zprávičky z KONZUMu

### COOP je tu s vámi již 175 let



Spotřební družstva České republiky vystupující pod označením COOP, slaví v roce 2022 již 175 let od založení prvního moderního družstva na našem území v roce 1847. Jsou tak nejstarším trvale působícím prodejcem potravin s dlouhodobým důrazem na regionální produkty a výrobce. Za dobu své existence se vyrovnávala se světovými válkami, krizemi státního hospodářství i socialistickým řízením.



### Pro členy KONZUMu

Vzhledem k současné situaci, kdy se nemohou konat členské schůze nebo jen v omezené míře, můžete své připomínky, dotazy či názory k činnostem družstva i k dalším členským záležitostem zasílat na [clen@konzumuo.cz](mailto:clen@konzumuo.cz).

Zároveň žádáme všechny členy, aby si řádně označili své poštovní schránky a nestalo se, že korespondence z KONZUMu vám tak nebude doručena.

### Top 30 českého obchodu

Za rok 2021 bylo zveřejněno top 30 širokosortimentních obchodníků v ČR. KONZUM patří ve velké konkurenci nadnárodních řetězců jako lokální obchodník mezi ně.

Pořadí	Společnost	Tržby celkem v mlrd. Kč, bez DPH	Řetězec (počet vlastních prodejen k říjnu 2021)
1.	Lidl Česká republika	63,56	Lidl (281)
2.	Kaufland Česká republika	58,95	Kaufland (135)
3.	Albert Česká republika	55,32	Albert hypermarket (88), supermarket (240)
28.	KONZUM Ústí nad Orlicí	1,62	KONZUM (90), COOP Diskont (7), COOP 24 (4), Fortel (2)
Skupina COOP celkem		31,35	COOP (2 459)

**SVÝM ČLENSTVÍM ZÍSKÁTE SLEVOU AŽ 3 % NA VAŠE NÁKUPY I V ROCE 2022.**

**konzum**  
pro členy

### Jakou slevu získáte?



Na základě vyhodnocení výše nákupu celé rodiny za kalendářní měsíc vám bude připsána ve formě kreditu sleva dle tabulky. Výše slevy bude odpovídat vyšší uskutečněných nákupů, tzn. že ten člen, který se bude více podílet svými nákupy na obrátu KONZUMu, získá vyšší slevu.

Tabulku slev stanovuje pro každý rok představenstvo družstva.

**Příklad:** rodině, která pravidelně každý měsíc v KONZUMu utratí 12 000 Kč, bude připsána částka 3 % z 10 000 Kč a 1 % z 2 000 Kč, tj. 320 Kč měsíčně. Za celý rok takto může získat 3 840 Kč.

### Členské slevy 2022

měsíční nákup (Kč)	sleva připsaná na konto
do 500	0,5 %
501 - 1 000	1,0 %
1 001 - 2 000	1,5 %
2 001 - 5 000	2,0 %
5 001 - 7 000	2,5 %
7 001 - 10 000	3,0 %
všechny nákupy nad 10 000	1,0 % z částky nad 10 000 Kč

### Jak zjistíte aktuální stav nákupů a naspořenou slevu?

Veškeré informace získáte na každé vaší účtence. Stav finančního konta udává aktuální výši nákupů celé rodiny v průběhu měsíce. Stav kreditu udává naspořenou slevu, kterou si můžete kdykoliv vybrat odečtením z následujícího nákupu.

## Prodejna KONZUMu v Těchoníně po modernizaci

Další rekonstruovanou prodejnu jsme ve spolupráci s obcí otevřeli v pátek 10. 12. 2021 v Těchoníně. Dokončení vnějších prostor, tedy parkoviště, fasády a doplnění loga na fasádu prodejny proběhne v jarních měsících. Vnitřní prostory jsou ale kompletní



a plně modernizované. Sortiment prodejny se i nadále bude zaměřovat především na lokální produkty od místních dodavatelů. Samozřejmostí pak jsou i služby, na které jsme si již všichni zvykli, jako je platba kartou, MiniBankomat s možností výběru ho-

toivosti přímo na pokladně, výdejní místo internetového obchodu COOP-BOX apod. V Těchoníně máme více než 130 členů spoluvlastnických družstev, takže bychom jim tímto chtěli i poděkovat za dlouhodobou přízeň a rádi přivítáme i členy nové.



### Věděli jste, že každá prodejna sítě KONZUM má svůj MiniBankomat?



Jedná se o jednu ze služeb na našich prodejnách, prostřednictvím které se snažíme našim zákazníkům i na malých prodejnách a v menších obcích dopřát další způsob komfortu. Vybrat si hotovost až do výše 3 000 Kč je tak možné přímo na pokladně i v té nejmenší obci. Naši zákazníci mohou využít službu MiniBankomat při platbě kartou a nákupu v libovolné výši.

### Za rok 2021 jsme dali šanci na „druhý život“ 817 kg baterií



Často si to už ani neuvědomujeme, ale baterie se pro každého z nás staly každodenní samozřejmostí. Objem prodaných baterií každoročně narůstá. Jejich vysoká spotřeba vede k plýtvání přírodními zdroji a ke znečištění životního prostředí, tím i k ohrožení lidského zdraví. Proto se každá zpětně odevzdaná baterie počítá. Jejich sběrem, tříděním a následnou recyklací pomáháme šetřit přírodu a její nerostné zdroje. Každý máme možnost volby – chovat se zodpovědně a dát použitým bateriím šanci na „druhý život“, aby nám suroviny po jejich recyklaci znovu sloužily, nebo to prostě neřešit. My máme jasno – volíme zodpovědnost.

Do sběrných nádob na prodejních sítích KONZUM jsme v roce 2021 vytrídili 817 kg použitých baterií. Od neziskové společnosti ECOBAT, která zajišťuje sběr a recyklaci baterií v České republice, jsme za naši činnost obdrželi osvědčení o přínosu pro životní prostředí. Děkujeme všem, kteří se do sběru zapojili.

## 412 124 Kč neziskovkám v regionu!

Děkujeme všem, kteří v obchodech sítě KONZUM věnovali během veřejné sbírky Společně za úsměv částku 30 Kč na dané projekty neziskovek působících v našem regionu. Společně s námi jste tak v průběhu listopadu a prosince 2021 pomohli ke kvalitnějšímu způsobu života mnoha lidem a vašim příspěvkem jste tak vyjádřili podporu nezisko-

vému sektoru a upozornili na jeho potřebnost. Počet příspěvků se nakonec vyšplhal k necelým 10 000, což představuje částku 297 450 Kč. Obchodní družstvo KONZUM pak dle poměrů, o kterých rozhodli zákazníci, rozdělilo neziskovým organizacím dalších 114 674 Kč z vlastních zdrojů. Finální suma se tak vyšplhala na 412 124 Kč.

### SPOLEČNĚ ZA ÚSMĚV 2021 – ROZDĚLENÍ PROSTŘEDKŮ

č.	Nezisková organizace	Počet příspěvků	Veřejná sbírka v Kč (vč. univ. kuponu)	Dar KONZUMU v Kč	Celkem v Kč
1	Charita dětem, z. s. - Litomyšl	44	3 031	2 000	5 031
2	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pard. kraje, o. p. s. - Ústí nad Orlicí	64	3 631	2 000	5 631
3	Základní škola a Praktická škola SVÍTÁNÍ, o. p. s. - Vysoké Mýto	45	3 061	2 000	5 061
4	Domov důchodců - Ústí nad Orlicí	70	3 811	2 000	5 811
5	Spolek Dobrá Hnáta - Hnátnice	111	5 041	2 000	7 041
6	Oblastní charita Ústí nad Orlicí	91	4 441	2 000	6 441
7	Cukřiči, z. s. - Ústí nad Orlicí	325	11 461	3 853	15 314
8	Dům pokojného stáří Naděje - Vysoké Mýto	115	5 161	2 000	7 161
9	Cesta pro rodinu, z. ú. - Žamberk	234	8 731	2 935	11 666
10	Domov pod hradem - Žampach	67	3 721	2 000	5 721
11	Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením - Ústí nad Orlicí	93	4 501	2 000	6 501
12	Audiohelp, z. s. - Ústí nad Orlicí	58	3 451	2 000	5 451
13	Poruchy autistického spektra, z. s. - Ústí nad Orlicí	68	3 751	2 000	5 751
14	Domov pro seniory - Sociální služby Česká Třebová	51	3 241	2 000	5 241
15	Ruka pro život, o. p. s. - Litomyšl	88	4 351	2 000	6 351
16	Centrum sociální péče města Ústí nad Orlicí	242	8 971	3 016	11 987
17	MC Vambercký Draček, z. s. - Vamberk	54	3 331	2 000	5 331
18	ZŠ a MŠ při nemocnici - Ústí nad Orlicí	458	15 451	5 194	20 645
19	Domov pro seniory - Sloupnice	137	5 821	2 000	7 821
20	KONTAKT Ústí nad Orlicí, o. p. s., Linka důvěry	88	4 351	2 000	6 351
21	Rosa rodinné centrum, z. s. - Česká Třebová	235	8 761	2 945	11 706
22	Rodinné centrum Srdíčko - Ústí nad Orlicí	3 192	97 470	32 768	130 238
23	Rodinné Integrovaní Centrum, z. s. - Lanškroun	44	3 031	2 000	5 031
24	Škola pro mě, z. s. - Ústí nad Orlicí	113	5 101	2 000	7 101
25	Oblastní spolek ČČK - Ústí nad Orlicí	1 504	46 831	15 744	62 575
26	Oblastní charita Červený Kostelec	109	4 981	2 000	6 981
27	Centrum sociální péče města Žamberk	163	6 601	2 219	8 820
28	Dětský lesní klub Letokruh, z. s. - Česká Třebová	66	3 691	2 000	5 691
29	Lesní klub Letokvítek, Educatis, z. s. - Letohrad	67	3 721	2 000	5 721
30	Rodinné centrum Dětský svět, z. s. - Lanškroun	86	4 291	2 000	6 291
31	CEDR Pardubice, o. p. s. - Ústí nad Orlicí	65	3 661	2 000	5 661
<b>Celkem</b>		<b>8 147</b>	<b>297 450</b>	<b>114 674</b>	<b>412 124</b>
<b>Univerzální kupon</b>		<b>1 768</b>	<b>53 040</b>		

## Jak vytěžit z jara maximum

S přicházejícím jarem a zesilujícími slunečními paprsky se určitě mnohým z nás zlepšila nálada a více nás teplo vyháňá z našich domovů ven. Na jaře zároveň část lidí začíná plnit jedno ze svých novoročních předsevzetí, a započnou tak maraton za svou vysněnou postavou. Na to, jak můžeme jaro naplno využít nejen pro svou postavu, ale i pro naše zdraví, se podíváme v tomto článku. První výhodu jarních i letních měsíců jsem již zmínila, a tou je slunce. Slunce pro nás představuje významný zdroj vitamínu D, který je důležitý pro naše zuby, kosti a imunitní systém. V období zimních měsíců se doporučuje suplementace tohoto vitamínu. Sluneční paprsky navíc dokážou takový zážrak, že nám zlepší náladu, což se pozitivně podepíše na naší psychické pohodě, od které se odvíjí náš celkový stav. Díky tomu budeme mít více energie a můžeme také konečně začít s pohybem, který jsme jistě kvůli nepříznivému počasí celou zimu odkládali. Vzpomínáte na novoroční předsevzetí? Jistě mezi nimi bylo i přání se více hýbat. Stačí krátká procházka, běh, jízda na kolečkách bruslí, jízda na kole... Žádný pohyb není špatný pohyb. Vyplavují se při něm i hormony štěstí zvané endorfiny, takže dobrou náladu jen podpoříte. Zároveň si nemusíte vyčítat, že jste přes zimu trochu lenošili. Nemá cenu se do sportu nutit, jen byste si ho zprotivili.

## Jako při maratónu

Jaro nás může nabudit energií a navnadit na vytvoření nových, zdravějších zvyků. Důležité je „nepřepálit“ začátek, nevěřit žádným zázračným dietám, detoxům a jíst, jak říkám vždy, všeho s mírou. Jako kdybyste běželi maratón – také vám musí zbyť energie i na poslední kilometry až do cíle.

## Benefity zeleniny a zdroj vitamínu D

Ti, kteří se vymlouvali celou zimu na to, že nekonzumují zeleninu kvůli její vysoké ceně, si ji teď mohou dopřát. Stejně jako ovoce. Tento významný zdroj vitamínů, minerálních látek i vlákniny byste měli správně zařadit do každého svého jídla. Zeleninu do hlavních chodů a ovoce do svačin. Vláknina potěší nejen sytícím efektem, ale také pohladí trávicí trakt a podpoří střevní průchodnost. Zároveň je důležitá i jako prevence proti rakovině tlustého střeva. Při mnohých onemocněních je její zvýšený příjem více než žádoucí, např. při zácpě či dráždivém tračníku. Pozor si musíme dát pouze na to, abychom současně se zvýšeným příjmem vlákniny i rádně pili, jinak může naopak střevní průchodnost zpomalit. A jak nenápadně zařadit zeleninu, když ji nemáte zrovna v lásce? To je jednoduché. Stačí vybraný druh povařit, rozmixovat, přimíchat smetanu a vytvořit tak zeleninový (dýňový, pórkový, brokoliceový...) krém či přidat nastrouhanou zeleninu do karbanátek. Nebo připravit svičkovou tak, že pouze rozmixujete kořenovou zeleninu a přidáte trochu smetany. Pro úplné odpůrce je nejlepší ji rozmixováním zkrátka „schovat“, ale takový mrkvový salát jistě také chutná všem.

Andrea Adamkovičová,  
studentka nutriční  
terapie



## Mrkvové muffiny

### Ingredience:

- . 180 g celozrnné pšeničné mouky
- . 80 g tekutého medu
- . 45 ml oleje
- . 150 g polotučného mléka
- . 100 g jemno nastrouhané mrkve
- . 1/2 sáčku prášku do pečiva
- . 1 ks vejce
- . 1 lžička skořice
- . citronová kůra, marmeláda dle vlastního výběru

### Postup přípravy:



★★  
střední

V míse si nejprve smícháme veškeré tekuté suroviny: vejce, tekutý med, olej a mléko. Pozor si musíme dávat na to, že při přípravě jakéhokoliv těsta by měly mít všechny ingredience stejnou, nejlépe pokojovou teplotu. Do nich vmícháme postupně mouku s práškem do pečiva a nastrouhanou mrkev. Pořádně zamícháme, dokud nám nevznikne hustší těsto. Jako poslední krok zapracujeme do těsta skořici s citronovou kůrou. Do formy na muffiny naskládáme lžící těsta, následně malou lžičku marmelády a menší lžící těsta. Forma musí být plná pouze do tří čtvrtin, nikoliv až po okraj. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C, přibližně 25 minut.

**TIP!** Ačkoliv se do těsta přidává nastrouhaná mrkev, vůbec ji ve výsledném muffinu neucítíte. Díky tomu je to další způsob, jak zkonzumovat zeleninu, když vám příliš nechutná.

**TIP!** Marmeládu doporučuji zvolit takovou, která obsahuje vysoký podíl ovoce. Já použila tu od značky Relax, která má podíl ovoce dokonce 100%. Díky tomu víte, že neobsahuje žádný přidaný cukr, jelikož ve 100 % ovoce už na něj nezbyl prostor.

**KONZUM dárková karta**

Celkem šest vylosovaných luštětelů obdrží dárkovou kartu na nákup v prodejních sítě KONZUM v hodnotě **200 Kč**

KARTA JE NABÍTA NA ČÁSTKU:  
 100 Kč na částku od 200 Kč do 2 000 Kč.  
 Dárková karta je 2 roky na platnost.  
 Karta z karty nelze částek posouvat.  
 Platnost od 1. 1. 2022 do 31. 12. 2022

Správné řešení zašlete do 31. 3. 2022 na e-mail: [clen@konzumuo.cz](mailto:clen@konzumuo.cz) nebo na adresu: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí

3						2	6	
		1	6	4		7		
	7		9					
			2				7	
4						7	8	
	8					6		3 5
	3	4		5				7
				9			2	4
1		8						3

	ZKRATKA PRO POLYVINYL CHLORIDE	SOUZVUK	ZKR. DUTÉ MÍRY (DECILITR)	KOČKO-VITÉ ŠELMY		KOLOS	JEZDECKÁ PÉČOTA	1. ČÁST TAJENKY	SPZ OLO-MOUCE	MRTVÝ ČLOVĚK (ZAST.)		ODBOŘNÍK V EKONOMII	LISTNATÝ STROM	NĚM. JÁ	OBDOBÍ NADVLÁDY KOMUNISTICKÉHO REŽIMU	NĚKDEJŠÍ ZN. ČEPELEK
DOKTOR FILOZOFIE (ZKR.)					ZAVEZENÍ						EVA PERON					
NÁSYPY					SKLA V OBROUČCE VÍTĚZKA SOUTĚŽE KRÁSY						HŘBITOV (ZAST.) BEZO-HLEDNOST					
ZN. CHROMU			ZÁPACH ŘÍMSKY 27						NADUTEC					UKAZOVACÍ ZÁJMENO NACISTICKÝ KONCENTRAČNÍ TÁBOR		
	ŘÍMSKY 1012 ANGL. HOLOHLAVÝ					ZN. GERMÁNIA FILC			NEVYHU-BOVAT							
2. ČÁST TAJENKY					SPOJENÍ				UZLOVÝ TELEFONNÍ OBVOD JZKRÁTKA HEŠ. BABIČKA				ZN. HLINÍKU			OSLOVENÍ MUŽE
OKR. NÁRODNÍ VÝBOR					SLUNEČNÍ ZÁSTĚNA ZN. INDIA								ANGL. ODŠTĚPEK INIC. JANŽUROVÉ			
ŘÍMSKY 53					FOTOGRA-FIE							MEZINÁR. SDRUŽENÍ LETECKÉ DOPRAVY				
NĚM. TVŮJ					TIHLE			ANGL. SKUTEK				ŠPANĚL. JAN				

Výherci sudoku z minulého vydání: Martina Mačekková - Ústí nad Orlicí, Anna Filipová - Jamné nad Orlicí, Kateřina Melicharová - Mladkov  
 Výherci křížovky z minulého vydání: Jiří Kočí - Ústí nad Orlicí, Jaroslava Doláková - Králíky, Ludmila Marková - Těchonín  
 Gratulujeme! Správné znění tajenky z minula - Dárková karta

## NÁŠKONZUM

informační občasník pro členy, zaměstnance a přátele KONZUMu Ústí nad Orlicí

Vydává: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí, tel.: 465 553 111, e-mail: [clen@konzumuo.cz](mailto:clen@konzumuo.cz), redakční rada občasníku NÁŠKONZUM: Mgr. Jitka Mehdiyev a Ing. Miloslav Hlavsa.